EUROINNOVA
INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

EDU
SPORT

Monitor de Aquaeróbic + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doblet Titulación + 8 Créditos ECTS)

Entrena tu pasión,
fortalece tu talento

ÍNDICE

1 | Somos **EduSport**

2 | **Rankings**

3 | **Alianzas** y acreditaciones

4 | By **EDUCA EDTECH Group**

5 | **Metodología LXP**

6 | **Razones** por las que elegir EduSport

7 | Financiación y **Becas**

8 | Métodos de pago

9 | **Programa** Formativo

10 | **Temario**

11 | Contacto

Ver curso en la web

EDU SPORT

SOMOS EDUSPORT

EDUSPORT es una institución de formación deportiva online dedicada a ofrecer educación de calidad en el ámbito del deporte. Nuestro objetivo **proporcionar a los entusiastas del deporte las herramientas necesarias con las que elevar sus habilidades al máximo potencial,** alcanzar sus metas y disfrutar de su pasión por el deporte de forma plena.

A través de nuestro contenido educativo, programas personalizados y una comunidad en línea damos lo mejor de nosotros por inspirar, motivar y guiar a nuestros estudiantes en su viaje hacia la excelencia deportiva. En EDUSPORT conocimiento y práctica van unidos y nuestro compromiso con el alumnado es firme para conseguir que alcancen un futuro profesional prometedor.

Más de **18** años de experiencia	Más de **300k** estudiantes formados	Hasta un **98%** tasa empleabilidad
Hasta un **100%** de financiación	Hasta un **50%** de los estudiantes repite	Hasta un **25%** de estudiantes internacionales

Ver curso en la web

EDU SPORT

Desde donde quieras y como quieras,

Elige EDUSPORT

QS, sello de excelencia académica

Edusport: 5 estrellas en educación online

RANKINGS DE EDUSPORT

EDUSPORTse engloba en el conjunto de **EDUCA EDTECH** Group, que ha sido reconocido por su trabajo en el campo de la formación online. Todas las entidades bajo el sello EDUCA EDTECH comparten la misión de democratizar el acceso a la educación y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación.

Gracias a ello ha conseguido **el reconocimiento de diferentes rankings a nivel nacional e internacional.**

QS STARS™ RATING SYSTEM
Online Learning

Ranking Educativo Innovatec

EUROPEAN EXCELLENCE EDUCATION

EL MUNDO

LOS MEJORES MASTERS EN CIBERSEGURIDAD
CyberEOP

MASTER

Ver curso en la web

EDU SPORT

ALIANZAS Y ACREDITACIONES

UCAM Universidad Católica de Murcia

Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

UEMC Universidad Europea Miguel de Cervantes

Ver curso en la web

EDU SPORT

BY EDUCA EDTECH

EDUSPORT es una marca avalada por **EDUCA EDTECH Group** , que está compuesto por un conjunto de experimentadas y reconocidas **instituciones educativas de formación online**. Todas las entidades que lo forman comparten la misión de **democratizar el acceso a la educación** y apuestan por la transferencia de conocimiento, por el desarrollo tecnológico y por la investigación

EDUCA EDTECH Group

ONLINE EDUCATION

EUROINNOVA INTERNATIONAL ONLINE EDUCATION

inesem business school

INEAF BUSINESS SCHOOL

red educa.net

inesalud

EDU SPORT

oposiciones docentes

educaopen

Educa.Pro

EDUCA business school

ESIBE ESCUELA IBEROAMERICANA DE POSTGRADO

CAPMAN testing solutions

Educa UNIVERSITY

ceupe European Business School

Structuralia Engineering eLearning

UDAVINCI

Ver curso en la web

EDU SPORT

METODOLOGÍA LXP

La metodología **LXP** permite una experiencia mejorada de aprendizaje integrando la AI en los procesos de e-learning, a través de modelos predictivos altamente personalizados, derivados del estudio de necesidades detectadas en la interacción del alumnado con sus entornos virtuales.

EDUCA LXP es fruto de la **Transferencia de Resultados de Investigación** de varios proyectos multidisciplinares de I+D+i, con participación de distintas Universidades Internacionales que apuestan por la transferencia de conocimientos, desarrollo tecnológico e investigación.

1. Flexibilidad

Aprendizaje 100% online y flexible, que permite al alumnado estudiar dónde, cuándo y cómo quera.

2. Accesibilidad

Cercanía y comprensión. Democratizando el acceso a la educación trabajando para que todas las personas tengan la oportunidad de seguir formándose.

3. Personalización

Itinerarios formativos individualizados y adaptados a las necesidades de cada estudiante.

4. Acompañamiento / Seguimiento docente

Orientación académica por parte de un equipo docente especialista en su área de conocimiento, que aboga por la calidad educativa adaptando los procesos a las necesidades del mercado laboral.

5. Innovación

Desarrollos tecnológicos en permanente evolución impulsados por la AI mediante Learning Experience Platform.

6. Excelencia educativa

Enfoque didáctico orientado al trabajo por competencias, que favorece un aprendizaje práctico y significativo, garantizando el desarrollo profesional.

Programas
PROPIOS
UNIVERSITARIOS
OFICIALES

RAZONES POR LAS QUE ELEGIR EDUSPORT

1. Nuestra Experiencia

- Más de **18 años de experiencia.**
- Más de **300.000 alumnos** ya se han formado en nuestras aulas virtuales
- Alumnos de los 5 continentes.
- **25%** de alumnos internacionales.
- **97%** de satisfacción
- **100% lo recomiendan.**
- Más de la mitad ha vuelto a estudiar en Euroinnova.

2. Nuestro Equipo

En la actualidad, Euroinnova cuenta con un equipo humano formado por más **400 profesionales.** Nuestro personal se encuentra sólidamente enmarcado en una estructura que facilita la mayor calidad en la atención al alumnado.

3. Nuestra Metodología

100% ONLINE

Estudia cuando y desde donde quieras. Accede al campus virtual desde cualquier dispositivo.

APRENDIZAJE

Pretendemos que los nuevos conocimientos se incorporen de forma sustantiva en la estructura cognitiva

EQUIPO DOCENTE

Euroinnova cuenta con un equipo de profesionales que harán de tu estudio una experiencia de alta calidad educativa.

NO ESTARÁS SOLO

Acompañamiento por parte del equipo de tutorización durante toda tu experiencia como estudiante

Ver curso en la web

EDU SPORT

4. Calidad Aenor

- Somos Agencia de Colaboración Nº99000000169 autorizada por el Ministerio de Empleo y Seguridad Social.
- Se llevan a cabo auditorías externas anuales que garantizan la máxima calidad AENOR.
- Nuestros procesos de enseñanza están certificados por **AENOR** por la ISO 9001.

5. Confianza

Contamos con el sello de **Confianza Online** y colaboramos con la Universidades más prestigiosas, Administraciones Públicas y Empresas Software a nivel Nacional e Internacional.

6. Somos distribuidores de formación

Como parte de su infraestructura y como muestra de su constante expansión Euroinnova incluye dentro de su organización una **editorial y una imprenta digital industrial.**

Ver curso en la web

FINANCIACIÓN Y BECAS

Financia tu cursos o máster 100 % sin intereses y disfruta de las becas disponibles. ¡Contacta con nuestro equipo experto para saber cuál se adapta más a tu perfil!

25% Beca **ALUMNI**

20% Beca **DESEMPLEO**

15% Beca **EMPRENDE**

15% Beca **RECOMIENDA**

15% Beca **GRUPO**

20% Beca **FAMILIA NUMEROSA**

33% Beca **DISCAPACIDAD**

20% Beca **DEPORTISTAS DE ÉLITE, ALTO NIVEL Y ALTO RENDIMIENTO**

EDU SPORT

Solicitar información

MÉTODOS DE PAGO

Con la Garantía de:

innovapay

Fracciona el pago de tu curso en cómodos plazos y sin interéres de forma segura.

mastercard maestro VISA PayPal

bizum amazon pay Pay Pay

Nos adaptamos a todos los métodos de pago internacionales:

mercado pago DISCOVER efecty Diners Club INTERNATIONAL

y muchos mas...

CONFIANZA ONLINE

Protección al Comprador

Ver curso en la web

EDU SPORT

Monitor de Aquaeróbic + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva (Doblet Titulación + 8 Créditos ECTS)

DURACIÓN
400 horas

MODALIDAD
ONLINE

ACOMPAÑAMIENTO
PERSONALIZADO

CREDITOS
8 ECTS

Titulación

Doble Titulación: - Titulación de Monitor de Aquaerobic con 200 horas expedida por EDUSPORT, centro especializado en formación deportiva - Título de Curso de Formación Permanente en Nutrición de la Práctica Deportiva expedido por la Universidad Europea Miguel de Cervantes acreditado con 8 ECTS Universitarios

Ver curso en la web

EDUSPORT

como centro acreditado para la impartición de acciones formativas

expiden el presente título propio

NOMBRE DEL ALUMNO/A

con número de documento XXXXXXXXX ha superado los estudios correspondientes de

Nombre del curso

con una duración de XXX horas, perteneciente al Plan de Formación de EDUSPORT.

Y para que surta los efectos pertinentes queda registrado con número de expediente XXXX/XXXX-XXXX-XXXXXX

Y para que conste expiden la presente titulación en Granada, a (día) de (mes) del (año).

NOMBRE DEL ALUMNO/A

Firma del Alumno/a

NOMBRE DEL AREA MANAGER

La Dirección Académica

Con Estatuto Consultivo, Categoría Especial del Consejo Económico y Social de la UNESCO (Núm. Resolución 6049)

Descripción

Hoy en día, la evolución de las prácticas físicas de ocio en la sociedad, revela que las actividades acuáticas de acondicionamiento físico saludable a través de la música y la recreación se consolidan de manera importante. El aquaeróbic persigue el objetivo del desarrollo de la expresión corporal y sentido del ritmo, la asimilación de ejercicios, y la mejora de las cualidades físicas y habilidades en el medio acuático, dentro de un ambiente distendido donde los alumnos se integran gracias a la música y la atención que ésta exige. Hoy en día, la inquietud por todo lo que hace referencia a la dietética y la nutrición humana es ya muy elevada y viene justificada por una serie de factores, entre los cuales destacamos una mayor exigencia de calidad de vida en la sociedad occidental contemporánea que se traduce en la búsqueda de una mejor alimentación, más sana y equilibrada. La dieta adecuada para gozar de buena salud, es fruto de la aplicación de conocimientos básicos que demuestran los vínculos existentes entre la ingesta de ciertos alimentos con algunas patologías, como enfermedades cardiovasculares, arterioesclerosis, obesidad, diabetes, etc. Con el curso de Monitor de Aquaeróbico + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva se pretende ofrecer un acercamiento a la dietética y nutrición en el ámbito deportivo para conocer las necesidades nutricionales de las/los deportistas para elaborar dietas equilibradas y acordes a su gasto energético, además de aquaeróbic.

Objetivos

- Conocer las bases anatómicas implicadas en el movimiento y la actividad física en relación al aparato locomotor.
- Analizar la fisiología implicada en la actividad física, en cuanto a la fisiología muscular, sistemas energéticos y la contracción muscular del cuerpo humano.
- Definir el aquaeróbic dentro de las actividades acuáticas y ámbitos de actuación, junto a los objetivos y principios de las actividades en el medio acuático.

Ver curso en la web

- Analizar la actividad del aquaeróbic junto a sus beneficios, variantes que presenta, así como la clase de aquaeróbic, su material, las partes de la sesión o sus pasos básicos.
- Identificar la estructura rítmica en el aquaeróbic, atendiendo a la música en una sesión de aquaeróbic, la coreografía y su construcción a través de los métodos más relevantes.
- Definir las cualidades y capacidades físicas, junto a las coordinativas, así como las que se trabajan con el aquaeróbic.
- Determinar la actividad del aquaeróbic en personas de la 3ª edad como actividad recomendada por su bajo impacto.
- Estudiar la programación y organización de actividades de aquaeróbic, analizando los elementos de la programación, la teoría y práctica de las técnicas de programación, y explicando cómo debe realizarse un programa y las cualidades del monitor.
- Conocer las principales lesiones deportivas, en cuanto a su recuperación y prevención, la actuación a llevar a cabo en primeros auxilios y los métodos de rescate y salvamento acuático.
- Ofrecer un acercamiento a los conceptos principales de la dietética y la nutrición, aplicados a la alimentación de las personas que realizan algún tipo de actividad deportiva a mayor o menor nivel.
- Presentar los aspectos nutricionales de las proteínas, lípidos, hidratos de carbono, minerales y vitaminas.
- Conocer las necesidades nutricionales específicas de las personas que practican algún deporte.
- Proporcionar los conocimientos necesarios para elaborar un plan alimentario adecuado para las personas que realizan alguna actividad deportiva, ya sea a nivel profesional o simplemente o como medida para mantenerse en forma.

A quién va dirigido

Este curso de Monitor de Aquaeróbico + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva está dirigido a todas aquellas personas que quieren dedicarse a este mundo profesional.

Para qué te prepara

Con la realización del curso de Monitor de Aquaeróbico + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva se adquirirán los conocimientos necesarios para desarrollar actividades y/o sesiones de aquaeróbic y sus variantes /aquadancing, aquastep, aquafitness,… entre otros, a través del estudio de la música para preparar las sesiones. El presente Curso Monitor de Aquaeróbico + Especialización en Nutrición de la Práctica Deportiva ofrece al alumno, desde una visión de los conceptos fundamentales de la dietética y nutrición, la posibilidad de disponer de las competencias necesarias para elaborar y/o supervisar la alimentación que reciben las personas que realizan algún deporte, siendo conscientes de que necesitan un asesoramiento o incluso una vigilancia por parte de un profesional a la hora de iniciarse en la práctica de dicha actividad o para mejorar en ella, así como tener los conocimientos necesarios para aquellas personas que deseen recibir una formación específica en dietética y nutrición aplicada a este campo con el fin de perfeccionar su dedicación profesional.

Ver curso en la web

EDU SPORT

Salidas laborales

Monitor de aquaeróbic, Monitor de aquafitness, Monitor de aquadancing. Centros Especializados de Dietética y Nutrición. Consultas Dietéticas, Franquicias de Nutrición, Equipos de elaboración de dietas en Centros de Estética, Gimnasios, Clubes deportivos.

Ver curso en la web

TEMARIO

PARTE 1. MONITOR DE AQUAERÓBIC

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS BIOLÓGICOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ANATOMÍA DEL CUERPO HUMANO

1. El aparato locomotor
2. Sistema osteoarticular
    1. - Los huesos
    2. - Funciones de los huesos
    3. - División del esqueleto humano
    4. - Columna vertebral
    5. - Tronco
    6. - Extremidades
    7. - Cartílagos
    8. - Articulaciones y movimiento
    9. - Los ligamentos
3. Sistema muscular
    1. - Funciones del sistema muscular
    2. - Inervación de los músculos
    3. - Clasificación muscular
    4. - Los tendones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. FISIOLOGÍA DEL CUERPO HUMANO

1. Fisiología muscular y sistemas energéticos
    1. - Sistema energético: ATP
2. Tipos de fuentes energéticas
    1. - Sistema anaeróbico aláctico o sistema de fosfágeno
    2. - Sistema anaeróbico láctico o glucólisis anaeróbica
    3. - Sistema aeróbico
3. Adaptaciones orgánicas por el ejercicio
    1. - Adaptaciones metabólicas
    2. - Adaptaciones circulatorias
    3. - Adaptaciones cardíacas
    4. - Adaptaciones respiratorias
    5. - Adaptaciones de la sangre
    6. - Adaptaciones del medio interno
4. La contracción muscular
    1. - Características de la unidad motora
    2. - Mecanismo de transmisión neuromuscular del impulso nervioso
    3. - Mecanismo de contracción muscular
    4. - Relajación muscular
    5. - Desarrollo gradual de la fuerza de contracción
5. Efectos fisiológicos del ejercicio

MÓDULO 2. ENTRENAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL AERÓBIC EN EL MEDIO ACUÁTICO: AQUAERÓBIC

1. Actividades acuáticas y ámbitos de actuación
2. Objetivos de la práctica de actividades acuáticas
3. Diferencias del agua y la tierra
4. Principios físicos del medio acuático
    1. - Hidrostática
5. El aquaeróbic
    1. - Diferencias entre Aquaeróbic y Aerobic
    2. - Beneficios del aquaeróbic
6. Variantes del aquaeróbic

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LA CLASE DE AQUAERÓBIC

1. Material
2. Partes de la sesión de aquaeróbic
3. Pasos básicos
4. Aspectos a tener en cuenta ante un programa de actividades acuáticas

UNIDAD DIDÁCTICA 5. ESTRUCTURA RÍTMICA EN AQUAERÓBIC

1. La música en una sesión de aquaeróbic
    1. - Los componentes de la música
    2. - La transcripción musical y los tiempos
2. La coreografía
    1. - Aspectos a tener en cuenta
    2. - Métodos para la construcción de coreografías
    3. - ¿Cómo se elabora una coreografía?
3. Construcción de una coreografía a través de los métodos más relevantes

UNIDAD DIDÁCTICA 6. CUALIDADES FÍSICAS PARA EL AQUAERÓBIC

1. Condición Física - Capacidades Físicas
2. Capacidades Físicas
    1. - Resistencia: aeróbica - anaeróbica
    2. - Fuerza: fuerza máxima - fuerza explosiva - potencia - fuerza resistencia
    3. - Flexibilidad: movilidad articular - elasticidad muscular
    4. - Velocidad: velocidad de desplazamiento - velocidad explosiva, rapidez segmentaria
3. Capacidades coordinativas
    1. - Habilidad motriz: Propiocepción - Equilibrio - Coordinación
4. El acondicionamiento físico acuático

UNIDAD DIDÁCTICA 7. AQUAERÓBIC EN LA 3ª EDAD

1. Ejercicio físico y envejecimiento
2. Importancia de la actividad física
3. Prevención en la actividad física
4. Ventajas del ejercicio físico

Ver curso en la web

EDU SPORT

5. Tipos de ejercicios recomendados según el perfil
    1. - Recomendaciones generales
    2. - Contraindicaciones
6. Adaptación de la actividad física ante diferentes anomalías frecuentes en personas mayores
7. Medio acuático y personas mayores
    1. - Beneficios del ejercicio físico en el medio acuático
    2. - Contraindicaciones

UNIDAD DIDÁCTICA 8. PROGRAMACIÓN Y ORGANIZACIÓN DE ACTIVIDADES DE AQUAERÓBIC

1. Elementos de la programación
    1. - Programación general
    2. - Programación específica en cuanto a horarios, personal y medios
    3. - Programación específica en cuanto a los tipos de usuarios y actividades preferentes
2. Teoría y práctica de las técnicas de programación en el ámbito del Fitness colectivo con soporte musical
    1. - Adultos
    2. - Mayores de 65 años
    3. - Colectivos especiales; discapacitados, preparación física específica
3. ¿Cómo realizar un programa?
4. Cualidades del monitor

MÓDULO 3. SEGURIDAD E HIGIENE

UNIDAD DIDÁCTICA 9. LESIONES DEPORTIVAS: RECUPERACIÓN Y PREVENCIÓN

1. Concepto de lesión deportiva y su relevancia
2. Lesiones deportivas más frecuentes
    1. - Lesiones musculares
    2. - Lesiones en los tendones
    3. - Lesiones articulares
    4. - Lesiones óseas
3. Causas de las lesiones deportivas
    1. - Accidentes más frecuentes en piscinas
4. Fases de la lesión deportiva
5. Factores que influyen en la lesión y curación
    1. - Factores predisponentes para sufrir una lesión deportiva
    2. - Factores que intervienen en el proceso de curación
6. Prevención de la lesión deportiva
7. Reconocimiento médico previo
8. Psicología de la lesión deportiva
9. Tratamiento de las lesiones en la práctica deportiva
    1. - Fases de tratamiento de recuperación de la lesión
    2. - Fases de la Reeducación Funcional del Deportista
10. Técnicas utilizadas en la prevención y tratamiento de lesiones

UNIDAD DIDÁCTICA 10. PRIMEROS AUXILIOS

1. Introducción a los primeros auxilios

    1. - Principios básicos de actuación en primeros auxilios
    2. - La respiración
    3. - El pulso
2. Actuaciones en primeros auxilios
    1. - Ahogamiento
    2. - Las pérdidas de consciencia
    3. - Las crisis cardíacas
    4. - Hemorragias
    5. - Las heridas
    6. - Las fracturas y luxaciones
    7. - Las quemaduras
3. Normas generales para la realización de vendajes
4. Técnicas de reanimación
    1. - RCP básica
5. Maniobras de resucitación cardiopulmonar
    1. - Ventilación manual
    2. - Masaje cardíaco externo
    3. - Maniobra de Heimlich
6. Actualizaciones RCP 2015 del Consejo Europeo de Resucitación (ERC)

UNIDAD DIDÁCTICA 11. MÉTODOS DE RESCATE. SALVAMENTO ACUÁTICO

1. Introducción al salvamento acuático
2. Material utilizado en salvamento acuático
3. Entrada al agua
    1. - Sin material
    2. - Con material
4. Técnicas de aproximación al accidentado
    1. - Los estilos de nado adaptados al salvamento
5. Técnicas de toma de contacto, control y valoración de la víctima
    1. - Tipos de zafaduras de una víctima consciente
    2. - Inconsciente
6. Técnicas de traslado de accidentados
    1. - Sin material
    2. - Con material
7. Técnicas de extracción del accidentado
    1. - Sin material
    2. - Con material
8. El accidentado con lesión medular o politraumatizado
9. El salvamento acuático en piscinas
    1. - Tareas del socorrista acuático en piscinas
    2. - Equipamiento mínimo a disposición del socorrista

PARTE 2. NUTRICIÓN DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA

MÓDULO 1. NECESIDADES NUTRICIONALES Y ESTUDIO DE LOS NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Concepto de bromatología
2. Concepto de alimentación
3. Concepto de nutrición
4. Concepto de alimento
5. Concepto de nutriente
6. Concepto de dietética
7. Concepto de dieta
8. Concepto de ración
9. Concepto de dietista-nutricionista
10. Concepto de salud
11. Concepto de enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES. GUÍAS ALIMENTARIAS

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de nutrientes
3. Necesidades de nutrientes: pirámide nutricional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. EL SISTEMA DIGESTIVO

1. Conceptos básicos
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Proceso de la digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Transformaciones energéticas celulares
2. Unidades de medida de la energía
3. Necesidades energéticas del adulto sano
4. Valor calórico de los alimentos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación
3. Funciones
4. Metabolismo de los hidratos de carbono
5. La fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades
2. Funciones
3. Distribución
4. Clasificación
5. Metabolismo lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definición y generalidades

2. Aminoácidos
3. Proteínas
4. Metabolismo de las proteínas
5. Necesidades de proteínas
6. Valor proteico de los alimentos
7. Enfermedades relacionadas con las proteínas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1. Introducción
2. Funciones
3. Clasificación
4. Necesidades reales y complejos vitamínicos

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1. Introducción
2. Clasificación
3. Características generales de los minerales
4. Funciones generales de los minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 10. IMPORTANCIA NUTRICIONAL DEL AGUA

1. Introducción y características del agua
2. El agua en el cuerpo humano
3. Recomendaciones sobre el consumo de agua
4. Trastornos relacionados con el consumo de agua
5. Contenido de agua en los alimentos

MÓDULO 2. ESTUDIO DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (I)

1. Valor nutritivo de los alimentos
2. Clasificación de los alimentos
3. Alimentos de origen animal

UNIDAD DIDÁCTICA 2. VALOR NUTRITIVO Y COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS (II)

1. Alimentos de origen vegetal
2. Cereales y derivados
3. Verduras y Hortalizas
4. Setas y algas
5. Legumbres
6. Frutas y frutos secos
7. Grasas vegetales
8. Otros alimentos
9. Alimentos estimulantes
10. Condimentos y especias

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Introducción
2. Higiene de los alimentos
3. Calidad alimentaria

UNIDAD DIDÁCTICA 4. TRATAMIENTO CULINARIO DE LOS ALIMENTOS

1. Operaciones a temperatura ambiente
2. Operaciones de cocción

UNIDAD DIDÁCTICA 5. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

1. Conservación de los alimentos
2. Clasificación de los métodos de conservación de los alimentos
3. Métodos físicos
4. Métodos químicos
5. Tecnologías emergentes
6. Consejos en la adquisición de alimentos
7. Consumo responsable
8. Los hábitos alimenticios: origen y cambio

UNIDAD DIDÁCTICA 6. TCA Y BDN, INGESTAS RECOMENDADAS Y ETIQUETADO DE ALIMENTOS

1. Tablas de composición de los alimentos y Bases de datos nutricionales
2. Ingestas recomendadas
3. Etiquetado de los alimentos

MÓDULO 3. NUTRICIÓN DEPORTIVA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MIOLOGÍA APLICADA

1. Introducción a la Miología
2. Tipos de Tejido Muscular
3. Características del tejido muscular
4. El Músculo Esquelético
5. Uniones musculares
6. Tono y fuerza muscular
7. La contracción muscular

UNIDAD DIDÁCTICA 2. UTILIZACIÓN DE NUTRIENTES EN EL EJERCICIO

1. Utilización de energía por el músculo
2. Utilización de los hidratos de carbono en el ejercicio
3. Utilización de la grasa en el ejercicio
4. Utilización de las proteínas en el ejercicio
5. Vitaminas y ejercicio
6. Minerales y ejercicio
7. Agua y ejercicio

UNIDAD DIDÁCTICA 3. FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO FÍSICO

1. Introducción a la fisiología del ejercicio
2. Ejercicio físico
3. Adaptaciones orgánicas en el ejercicio
4. La fatiga

UNIDAD DIDÁCTICA 4. HIDRATACIÓN Y DEPORTE

1. Introducción
2. Formas de ingresar y eliminar agua del organismo
3. Funciones del agua en el organismo relacionadas con la actividad física
4. Reposición de líquidos y electrolitos
5. Reposición de líquidos, hidratos de carbono y electrolitos
6. Bebidas para deportistas
7. Efectos de la hipertermia y la deshidratación

UNIDAD DIDÁCTICA 5. AYUDAS ERGOGÉNICAS Y DOPAJE

1. Concepto
2. Ayudas ergogénicas de tipo lipídico y sustancias relacionadas
3. Ayudas ergogénicas de tipo proteico, aminoácidos y otras sustancias nitrogenadas
4. Vitaminas y minerales
5. Bicarbonato y otros tampones
6. Otras ayudas ergogénicas
7. Dopaje

UNIDAD DIDÁCTICA 6. PAUTAS NUTRICIONALES EN EL DEPORTE

1. Introducción
2. Gasto calórico
3. Hidratos de carbono
4. Grasas
5. Proteínas
6. Pautas nutricionales para el entrenamiento de hipertrofia:

UNIDAD DIDÁCTICA 7. ACTIVIDAD FÍSICA EN LAS DISTINTAS ETAPAS DE LA VIDA

1. Actividad física en la niñez
2. Actividad física en la adolescencia
3. Actividad física en la edad adulta
4. Actividad física en la tercera edad

Solicita información sin compromiso

¡Matricularme ya!

Telefonos de contacto

España	+34 900 831 200	Argentina	54-(11)52391339
Bolivia	+591 50154035	Estados Unidos	1-(2)022220068
Chile	56-(2)25652888	Guatemala	+502 22681261
Colombia	+57 601 50885563	Mexico	+52-(55)11689600
Costa Rica	+506 40014497	Panamá	+507 8355891
Ecuador	+593 24016142	Perú	+51 1 17075761
El Salvador	+503 21130481	República Dominicana	+1 8299463963

!Encuéntranos aquí!

Edificio Educa Edtech

Camino de la Torrecilla N.º 30 EDIFICIO EDUCA EDTECH,
C.P. 18.200, Maracena (Granada)

formacion@euroinnova.com

www.euroinnova.com

Horario atención al cliente

Lunes a viernes: 9:00 a 20:00h Horario España

¡Síguenos para estar al tanto de todas nuestras novedades!

España

Latino America

Reública Dominicana

Ver curso en la web

EDU SPORT

EDU
SPORT

By
EDUCA EDTECH
Group